

3 안전과 보관



아기에게 먹일 때 기억해야 할 사항

- 스푼으로 먹입니다. 우유병에 이유식을 넣어 먹이면 해로울 수 있습니다.
- 서서히 여러 이유식으로 늘려갑니다. 일주일에 한 가지씩만 새로운 음식을 시작합니다. 한 가지씩 따로 먹여 맛을 들인 후 두 가지 음식을 같이 섞어 먹입니다.
- 아기가 좋아하는 또는 좋아하지 않는 음식이 무엇인지 정하도록 내버려 둡니다. 내가 좋아하는 음식을 아기에게 먹여야 한다고 결정하지 마십시오.
- 아기와 함께 먹고 먹는 시간이 즐겁고 편안하게 해 주십시오.
- 당근이나 스쿼시 등 한 가지 식품이 들어간 음식을 고르십시오.

음식을 안전하게 보관하는 방법

- 이유식을 먹일 때는 스푼으로 떠서 작은 그릇에 담아 먹입니다. 병에 든 채로 먹일 경우 다 먹지 못하고 남을 수 있으며 빨리 상합니다.
- 병 두껍을 단단하게 닫아 냉장고에 바로 보관합니다.
- 병에 든 음식을 덜어 낼 때는 항상 깨끗한 스푼을 사용합니다.
- 냉장고에 보관한 이유식은 2-3일 이내에 사용하고 그 기간이 지나면 버립니다.



매사추세츠 주 WIC 영양 프로그램에서 작성
워싱턴 주 WIC 영양 프로그램에서 채택

본 기관은 모든 사람에게 평등한 기회를 부여합니다. 워싱턴주 WIC은 차별대우를 하지 않습니다.
이 출판물은 장애인 여러분들이 요청할 경우 다른 형식(예: 점자)으로 입수하실 수 있습니다.
요청하시려면 1-800-841-1410(TDD/TTY 1-800-833-6388)으로 전화하십시오.
본 기관은 평등한 고용의 기회를 제공합니다.
워싱턴 주 WIC은 차별대우를 하지 않습니다.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



DOH 960-036 April 2008 Korean

아기에게 무엇을 먹이십니까?

1,2,3... 아주 간단합니다.

1 집에서 만든 이유식

2 병에 든 시판 이유식

3 안전과 보관



1 집에서 만든 이유식

집에서 아기 이유식을 만들어 보십시오. 집에서 아기 이유식을 만들 경우 보다 위생적이고 저렴하며 아기가 가족이 먹는 음식 맛에 익숙해 지는데 도움이 됩니다!

아기 이유식을 만드는데 필요한 준비물!

- 포크 또는 아기 이유식 분쇄기 또는 믹서기.

이유식 옹게 만들기!

- 모든 준비물을 뜨거운 물과 비누로 잘 씻습니다. 잘 행궈서 건조시킵니다.
- 신선한 과일과 채소를 문질러 잘 씻어 껍질을 벗기고 줄기, 과일 핵, 씨 등을 제거합니다.
- 육류는 뼈, 껍질, 눈에 보이는 지방을 제거합니다.
- 야채와 과일 통조림에 들어 있는 수분을 빼고 내용물을 행궈냅니다.

조리해서 식혀 으깨기...

- 부드럽게 될 때까지 스팀으로 찌거나 끓입니다.
- 실내 온도가 될 때까지 식힙니다.
- 아주 부드럽게 될 때까지 식수, 모유 또는 유동식을 조금씩 넣어 가면서 으깨거나 죽처럼 또는 가루가 될 때까지 갈아야 합니다.

설탕, 꿀, 단풍당밀(메이플 시럽), Karo 시럽(콘시럽), 소금, 후추, 허브, 스파이스(각종 양념), 식용유 또는 기름을 넣지 마십시오. 이러한 것들은 필요하지 않을 뿐 아니라 아기에게 해로울 수 있습니다.

2 병에 든 시판 이유식

아기 이유식 단계:

초기 1 단계 음식...

- 한 가지 야채나 과일을 섞은 미음 및 유아용 시리얼.
- 미음처럼 부드러운 음식.
- 아기가 처음 먹을 수 있는 첫 고체 음식 - 보통 6개월부터.
- 물 및/또는 비타민 C가 들어 있을 수도 있음.

중기 2 단계 및 후기 3단계 음식...

- 과일, 야채, 시리얼, 육류, 저녁 식사 포함
- 6-10개월 아기에게 적합한 음식:
6-8개월: 과일, 야채, 시리얼
8-10개월: 육류, 저녁식사, 과일, 야채, 시리얼
- 이유식 농도가 좀더 진하고 입자가 좀더 굵은 즉, 작은 조각이나 덩어리가 함유될 수 있음

많은 아기 이유식에는 아기에게 불필요한 다음과 같은 성분이 들어 있을 수 있습니다...

- 타피오카, 쌀가루, 감자가루 등은 이유식의 농도를 질게 만들지만 영양적인 가치가 별로 없음
- 설탕, 콘시럽, 포도당, 맥아당 및 자당 첨가
- 소금과 나트륨 첨가. 아기들은 음식에서 나오는 자연스러운 맛을 좋아하기 때문에 소금을 첨가할 필요가 없습니다.

아기 이유식을 살 때 식품 라벨을 잘 확인하셔서 현명하게 선택하시기 바랍니다.





Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: **What Are You Feeding Your Baby?** (brochure)

Size: 11 x 8.5

Paper: 70# matte text, white

Ink color: 4-color process

Special instructions: 2-sided printing. Finished job folds to 5.5 x 8.5

DOH Pub #: 960-036